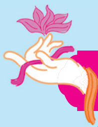




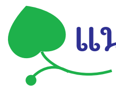
สวดมนต์ แผ่เมตตา



เป้าหมายการเรียนรู้ประจำหน่วยที่ ๔

เมื่อเรียนจบหน่วยนี้ นักเรียนจะมีความรู้ ความสามารถต่อไปนี้

ส ๑.๑ ป. ๑/๔ เห็นคุณค่าและสวดมนต์แผ่เมตตา มีสติที่เป็นพื้นฐานของสมาธิในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ



แนวคิด

การสวดมนต์ คือ การสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยและการแผ่เมตตาเป็นการส่งความรักความปรารถนาดีให้กับตนเอง และคนอื่น ในฐานะเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย

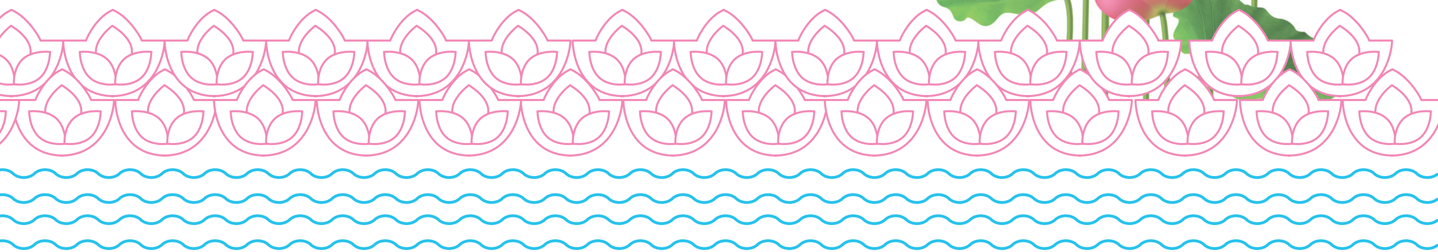


สาระการเรียนรู้

๑ การสวดมนต์แผ่เมตตา

๒ ความหมายและประโยชน์ของสติ





คำถามนำบทเรียน

เพราะเหตุใดเราต้องสวดมนต์



๑ การสวดมนต์ แผ่เมตตา



การสวดมนต์ คือ การกล่าวสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยเพื่อเป็นการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ซึ่งถือเป็นขั้นตอนเบื้องต้นของชาวพุทธก่อนเริ่มศาสนพิธีต่าง ๆ โดยมีบทสวดมนต์สำคัญ ดังนี้

บทสรรเสริญพระพุทธเจ้า (บทนะโม)

- **นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต**
  ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น
- **อะระหะโต**
  ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
- **สัมมาสัมพุทธัสสะ**
  ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (สวด ๓ จบ)



บทสรรเสริญพระพุทธเจ้า

- **อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา**

  พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์
  ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
- **พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ**

  ข้าพเจ้าอภิวาท พระผู้มีพระภาคเจ้า (กราบ)



บทสรรเสริญพระธรรม

- **สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม**

  พระธรรมเป็นธรรม
  ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
- **ธัมมัง นะมัสสามิ**

  ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)



บทสรรเสริญพระสงฆ์

- **สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**
  พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
  เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว
- **สังฆัง นะมามิ**
  ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

การสวดมนต์มีประโยชน์หลายประการทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ดังนี้

มีสุขภาพดี การสวดมนต์ได้เปล่งเสียงออกมาทำให้คลายเครียด

จิตเป็นสมาธิได้เร็ว ขณะสวดมนต์จิตใจจะจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ทำให้จิตเป็นสมาธิ

มีปัญญาดี การสวดมนต์แปลทำให้รู้ความหมายของบทสวดมนต์ ช่วยให้เกิดปัญญา

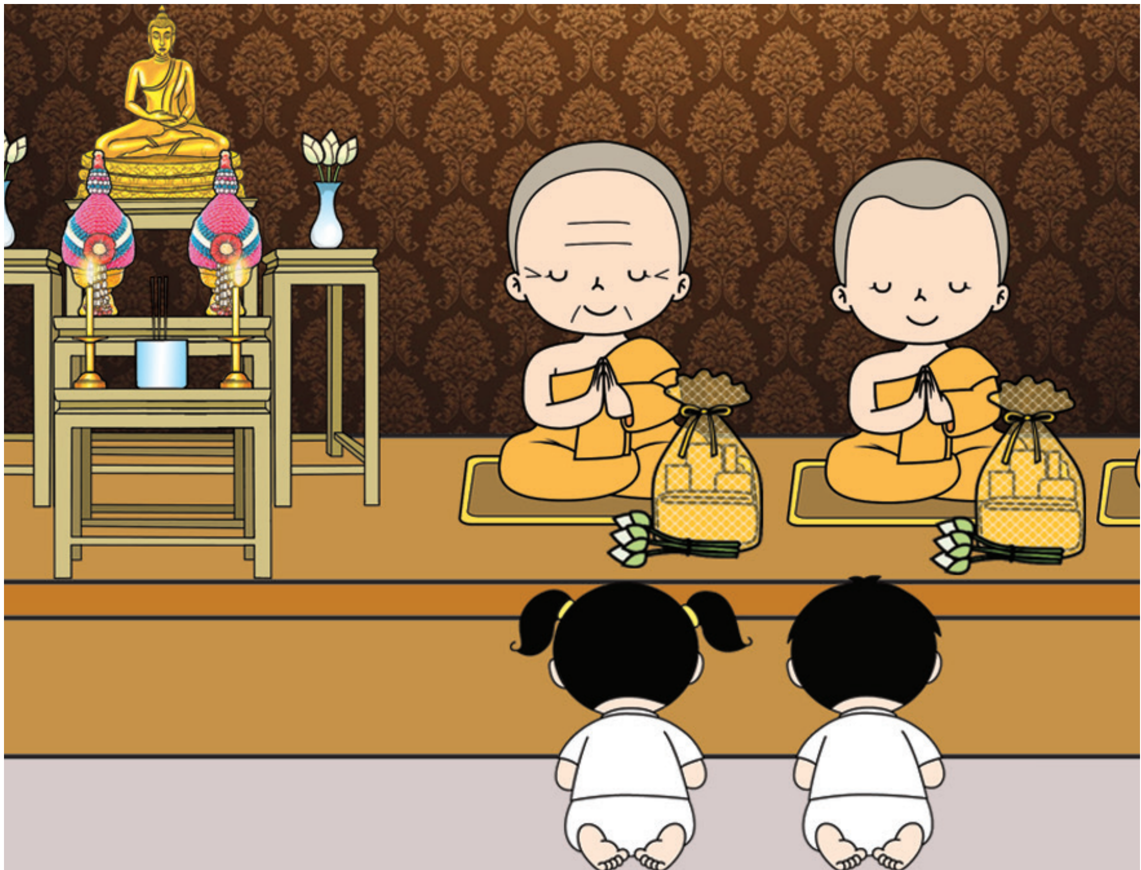
เพิ่มศรัทธาเลื่อมใสในพระรัตนตรัย การสวดมนต์เป็นการสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ทำให้ซาบซึ้งเกิดศรัทธา

เป็นศาสนิกชนที่ดี การสวดมนต์ถือเป็นการทำหน้าที่ของศาสนิกชนที่ดี





การแผ่เมตตา คือ การตั้งจิตปรารถนาดีให้ตนเองและคนอื่นมีความสุข นิยมทำหลังจากทำความดี ทำบุญ หรือไหว้พระสวดมนต์เสร็จแล้ว เพื่ออุทิศแผ่ผลบุญกุศลที่ทำให้กับตนเองและคนอื่น มีบิดามารดา ครูอาจารย์ คนที่เรารักและศัตรู เป็นต้น โดยใช้การกรวดน้ำเป็นสื่อ



การแผ่เมตตา มี ๒ แบบ คือ

๑ **การแผ่เมตตาให้ตนเอง** เป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทีต่อตนเอง การแผ่เมตตาให้ตนเองช่วยให้เราเห็นคุณค่าความสำคัญของชีวิตช่วยให้เราดูแลรักษาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น คำแผ่เมตตาให้ตนเองมีดังนี้

การแผ่เมตตาให้ตนเอง

- **อะหัง สุขิโต โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
- **อะหัง นิทุกโข โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์
- **อะหัง อะเวโร โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร
- **อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
- **อะหัง อะนีโฆ โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
- **สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ** ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขกาย สุขใจ พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด



๒ การแผ่เมตตาให้ผู้อื่น (การแผ่เมตตาทั่วไป)

เป็นการแสดงความรัก ความปรารถนาดี หวังดี หวังใจให้คนอื่นมีความสุข คำแผ่เมตตามีดังนี้



การแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

- **สัพเพ สัตตา** สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายกันหมดทั้งสิ้น
- **อะเวรา โหนตุ** จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
- **อัพยาปัชฌา โหนตุ** จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
- **อะนีฆา โหนตุ** จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
- **สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ** จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด



ประโยชน์ของการแผ่เมตตา

การแผ่เมตตามีประโยชน์หลายประการ ดังนี้



กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

ร่วมคิด ร่วมทำ ย้ำทวนความรู้

ตอนที่ ๑ ร่วมคิด ให้นักเรียนร่วมกันบอกผลดีของการสวดมนต์และแผ่เมตตา

ตอนที่ ๒ ร่วมทำ แบ่งนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยให้สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- ⭐⭐⭐ **๓ ดาว** สำหรับกลุ่มที่สวดได้ถูกต้องและพร้อมเพรียง
- ⭐⭐ **๒ ดาว** สำหรับกลุ่มที่สวดได้ถูกต้อง แต่ไม่พร้อมเพรียง
- ⭐ **๑ ดาว** สำหรับนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ

ตอนที่ ๓ ย้ำทวนความรู้ ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำลงในสมุด

๑. จุดประสงค์ของการสวดมนต์คืออะไร
๒. บทสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย กล่าวถึงสิ่งใด
๓. จุดประสงค์ของการแผ่เมตตาคืออะไร
๔. ประโยชน์ของการสวดมนต์มีอะไรบ้าง
๕. ประโยชน์ของการแผ่เมตตามีอะไรบ้าง

๒ ความหมายและประโยชน์ของสติ

สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ถึงเรื่องที่ทำ และคำพูดที่พูดนานแล้วได้ สติชื่อว่า "ธรรมมีอุปการะมาก" เพราะช่วยเกื้อกูล เตือนให้เราไม่ประมาทและทำความดี ที่เรียกว่า "เตือนสติ"



ฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ

การฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติช่วยให้รู้และเข้าใจ จดจำเนื้อหาของเพลงได้ดี และช่วยให้ร้องเพลงได้อย่างถูกต้อง ไม่ผิดเพี้ยน

ตัวอย่างการฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ ดังนี้

เพลง นิ้วมือเรา

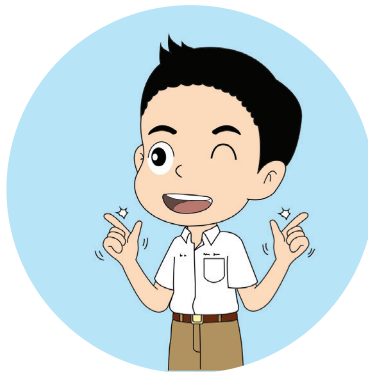
โดย ณรงค์ สมแสน




โป้ง ชี้ กลาง นาง ก้อย
ก้อย นาง กลาง ชี้ โป้ง ก้อย โป้ง
นาง ก้อย ชี้ โป้ง นาง ก้อย
ก้อย นาง ชี้ กลาง ก้อย นาง








ท่าทางการฝึกสติประกอบเพลง

ให้นักเรียนร้องเพลงพร้อมชูนิ้วขึ้นให้ตรงกับเนื้อเพลง หากใครทำได้ถูกต้องแสดงว่า **“มีสติ”**

การเล่นและการทำงานอย่างมีสติ

การเล่นและการทำงานอย่างมีสติ คือ การเอาใจจดจ่อและนึกได้ตลอดเวลาขณะเล่นและขณะทำงาน จะช่วยให้สามารถเล่นและทำงานได้ถูกต้อง บรรลุเป้าหมายของการเล่นและการทำงาน

ตัวอย่างการฝึกการเล่นและการทำงานอย่างมีสติ ดังนี้

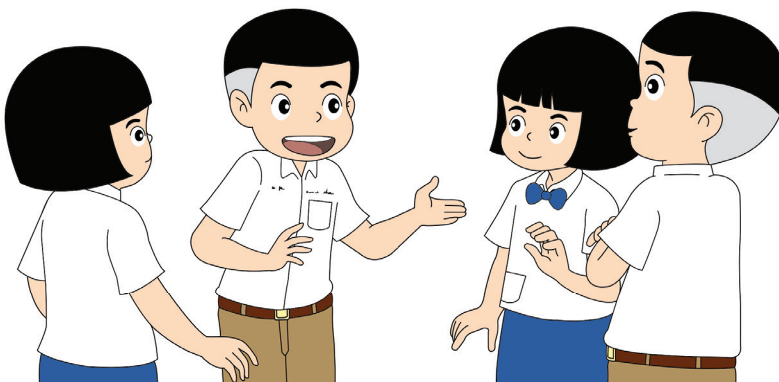
เพลง สวัสดี

โดย ณรงค์ สมแสน




สวัสดี เธอจ๋า สวัสดี
ชื่นชีวี ยิ้มแย้ม แจ่มใส
มาพบกัน วันนี้ แสนดีใจ
รื่นเริงไป ร้องรำ ให้สำราญ



ท่าทางประกอบในการเล่นและการทำงานอย่างมีสติ โดยครูฝึกให้นักเรียนร้องเพลงจนพอจำได้ แล้วให้ทำท่าทางประกอบ โดยให้นักเรียนจับคู่ประกอบท่าทาง *(ชาย-ชาย, หญิง-หญิง, ชาย-หญิง ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม)* เริ่มร้องเพลงพร้อมทำท่าทางประกอบ ดังนี้

สวัสดี – พนมมือไหว้

เธอจ๋า – เงยหน้าขึ้นมองเพื่อน

สวัสดี – ชายโค้งคำนับ หญิงถอนสายบัว

ชื่นชีวี – ทั้งคู่จับมือกัน (เขย่าเล็กน้อย)

ยิ้มแย้ม แจ่มใส – ทั้งคู่ยิ้มให้กัน

มาพบกันวันนี้ แสนดีใจ – จับมือกันเต้นหมุนวนรอบตนเอง ๑ รอบ

รื่นเริงไป ร้องรำ ให้สำราญ – จับมือกันเต้นหมุนกลับ ๑ รอบ

(ในแต่ละรอบคุณครูสามารถให้นักเรียนหมุนสลับเปลี่ยนคู่ทำกิจกรรมได้ เป็นกิจกรรมสร้างความมุ่งมั่น ความรัก ความสามัคคีในหมู่นักเรียนได้ดีด้วย)

ฝึกให้มีสติในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

การฝึกให้มีสติในทุกกิจกรรมที่ทำ ช่วยให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และป้องกันความผิดพลาดเสียหายที่อาจจะเกิดขึ้น ดังนี้

๑ การฟัง
- ตั้งใจฟังจนจบ
- ฟังแล้วคิดตามได้

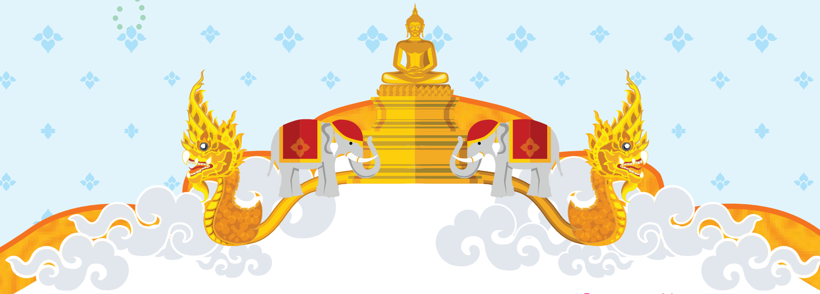
๒ การอ่าน
- ตั้งใจอ่านจนจบ
- อ่านแล้วคิดตามได้



๓ การคิด
- คิดอย่างมีเหตุผล
- คิดอย่างรอบคอบ

๔ การถาม
- ถามให้ถูกกาลเทศะ
- ถามอย่างสุภาพ

๕ การเขียน
- ตั้งใจเขียนให้ถูกต้อง
- ใช้ภาษาที่เหมาะสม



กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้

ร่วมคิด ร่วมทำ ย้ำทวนความรู้

ตอนที่ ๑ ร่วมคิด ให้นักเรียนบอกถึง “ประโยชน์ของสติที่มีผลต่อการเรียน”

ตอนที่ ๒ ร่วมทำ แบ่งนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน ให้แข่งกันร้องเพลงประกอบท่าทางเพลง **“นิ้วมือของเรา”** โดยครูสังเกตและให้คะแนน ดังนี้

 **๓ ดาว** สำหรับกลุ่มที่ร้องเพลงและทำท่าทางประกอบได้ถูกต้อง

 **๒ ดาว** สำหรับกลุ่มที่ร้องเพลงและทำท่าทางประกอบไม่ถูกต้อง

 **๑ ดาว** สำหรับนักเรียนที่ร่วมกิจกรรม

ตอนที่ ๓ ย้ำทวนความรู้ ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำลงในสมุด



สติ หมายถึงอะไร



ประโยชน์ของสติมีอะไรบ้าง



สติมีประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร



หากไม่มีสติในการเล่น จะมีผลอย่างไร



คนที่ไม่มีสติมีลักษณะอย่างไร

สวดมนต์ แผ่เมตตา

สรุปสาระสำคัญ



การกล่าวคำสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
และการอุทิศผลบุญที่ทำให้แก่ตนเองและผู้อื่น

การสวดมนต์แผ่เมตตา





♥ นนท์สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกคืน ทำให้จิตใจสงบและนอนหลับสบาย

♥ บีมมักจะกรวดน้ำแผ่เมตตาหลังตักบาตร

ความหมายและประโยชน์ของสติ



การระลึก
นึกได้ในสิ่งที่ทำ

- ♥ อ่านแล้วคิด
- ♥ คิดก่อนถาม
- ♥ ฟังคำถามและจดจำ
- ♥ นำไปเขียน

กิจกรรมส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้

เรื่อง : เด็กดีมีสติ

ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดและเลือกหัวข้อ

นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม ครูให้ตัวแทนกลุ่มจับสลากหัวข้อกลุ่มละ ๑ หัวข้อ (ฟังเพลงและร้องเพลงอย่างมีสติ, การเล่นและการทำงานอย่างมีสติ, ฝึกให้มีสติในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน)

ขั้นตอนที่ ๒ การวางแผน

ครูให้นักเรียนดูและร่วมกันวิเคราะห์บัตรคำเรื่องสติที่ปรากฏในบทเรียน (ความหมายและประโยชน์ของสติ)

ขั้นตอนที่ ๓ การปฏิบัติงาน

ให้นักเรียนนำบัตรคำที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อที่ได้รับมอบหมายเข้าสู่กลุ่มเพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อมูลและเชื่อมโยงความเกี่ยวข้องระหว่างบัตรคำกับหัวข้อที่นักเรียนได้รับมอบหมาย

ขั้นตอนที่ ๔ การนำเสนอและประเมินผล

ตัวแทนนักเรียนจากกลุ่มต่าง ๆ นำบัตรคำที่เลือกออกมาอภิปรายหน้าชั้นเรียนกลุ่มละ ๑ นาที

คำถามพัฒนากระบวนการคิด

๑. การสวดมนต์มีประโยชน์อย่างไร

๒. หากคนเราขาดความเมตตาต่อผู้อื่นจะส่งผลเสียหรือไม่

๓. นักเรียนมีวิธีการฝึกสติอย่างไร จงยกตัวอย่างประกอบ

๔. การมีสติมีประโยชน์อย่างไร

๕. นักเรียนสามารถนำสติไปใช้ในการดำเนินชีวิตในเรื่องใดบ้าง